



References :

- 1.The neuropharmacology of L-theanine (N-ethyl-L-glutamine) : a possible neuroprotective and cognitive enhancing agent. J Herb Pharmacother. 2006;6 (2):21-30
- 2.Effects of L-theanine on the release of alpha-waves in human volunteers. Nippon Nogeikagaku Kaishi 1998;72:153-7.
- 3.Lehnert H, Wurtman RJ. Amino acid control of neurotransmitter synthesis and release: physiological and clinical implications. Psychother Psychosom. (1993)

สารอาหาร เพื่อ
ช่วยการนอนหลับ

ด้วยความปราถนาดีจาก
NutraHerbal®
นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.
The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

โครงการพรีเมียม เพลส เลขที่ 21/281-284
ช.บวลจันท์ 50 แขวงบวลจันท์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230
โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422
www.thaidham.com



สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่
thaidhamalliance@hotmail.com



สารอาหาร เพื่อ
ช่วยการนอนหลับ

บูทราเฮอรัล
นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.
The Innovation of Health & Beauty



แอล-ธีอานีน
(L-Theanine)

L-Arginine

L-Tyrosine

แอล-ไลซีน
(L-Lysine)

Hawthorne
Extract

Melissa
Extract

สารอาหาร เพื่อ ช่วยการนอนหลับ

ในภาวะปัจจุบัน หลายคนกำลังประสบกับปัญหาการนอนไม่หลับ หรือ หลับไม่สนิท สารอาหารที่มีคุณสมบัติเพื่อช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นมีหลากหลาย เช่น กลุ่มกรดอะมิโน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิตสารสื่อประสาทในสมอง และ สารสกัดธรรมชาติบางชนิด ที่ช่วยให้คุณนอนหลับได้ง่ายขึ้น หลับลึกขึ้น และ คุณภาพของการนอนดีขึ้น ทำให้ร่างกายมีโอกาสพักผ่อน และ ซ่อมแซมตัวเองขณะนอนหลับ สารอาหารกลุ่มนี้ ไม่ใช่ยานอนหลับ จึงไม่มีผลข้างเคียงใดๆเช่นเดียวกับยานอนหลับ เช่น อาการอ่อนเพลีย หรือ ง่วงงุน เมื่อตื่นขึ้น และไม่ทำให้เกิดการเสพติด

แอล-ธีอานีน (L-Theanine)

เป็นกรดอะมิโนซึ่งพบในชาเขียว มีฤทธิ์ในการคลายเครียด ทำให้ผ่อนคลาย โดยการเพิ่มสารซีโรโทนิน โดปามีน และ กามาในสมอง ทำให้สมองผลิตคลื่นอัลฟาซึ่งเป็นคลื่นแห่งความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น จิตใจสงบ และผ่อนคลาย

แอล-ธีอานีนยังช่วยส่งเสริมให้คุณภาพของการนอนหลับดีขึ้น โดยทำให้หลับสนิทมากขึ้น และ ลดอาการสะดุ้งตื่นระหว่างที่นอนหลับด้วย

แอล-ไทโรซีน (L-Tyrosine)

เป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาทหลายชนิด จึงนิยมแนะนำให้ใช้สำหรับป้องกันอาการหวัด ไซนัส ในผู้ป่วยที่มีอาการหลงลืม พวกที่มีความผิดปกติของอารมณ์ มีความเครียดบ่อยๆ นอนไม่หลับ หรือ หลับๆตื่นๆ และ ใช้แก้ปัญหาการหลงลืมบ่อยๆ เนื่องจากขาดสารสื่อประสาท

แอล-อาร์จินีน (L-Arginine)

กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นการหลั่งโกรท ฮอร์โมน เพิ่มประสิทธิภาพของสมองในการเก็บความทรงจำ และ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

แอล-ไลซีน (L-Lysine)

กรดอะมิโนจำเป็น ซึ่งกระตุ้นการหลั่งโกรท ฮอร์โมน และ สำคัญสำหรับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

สารสกัดจากฮอว์ธอร์น (Hawthorne Extract)

กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงที่สมอง และหัวใจ ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น และ เต็มในจังหวะที่สม่ำเสมอขึ้น

สารสกัดจากเมลิสซา (Melissa Extract)

ช่วยให้สงบ และผ่อนคลาย